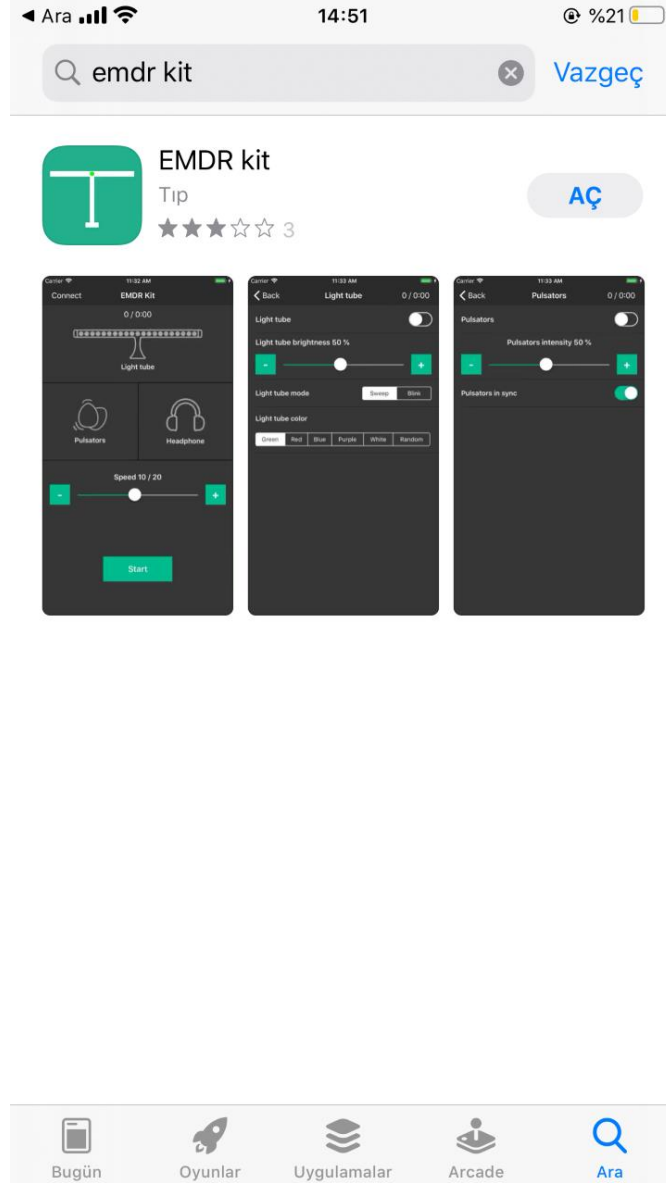


“EMDR KİT”İN KULLANIMI

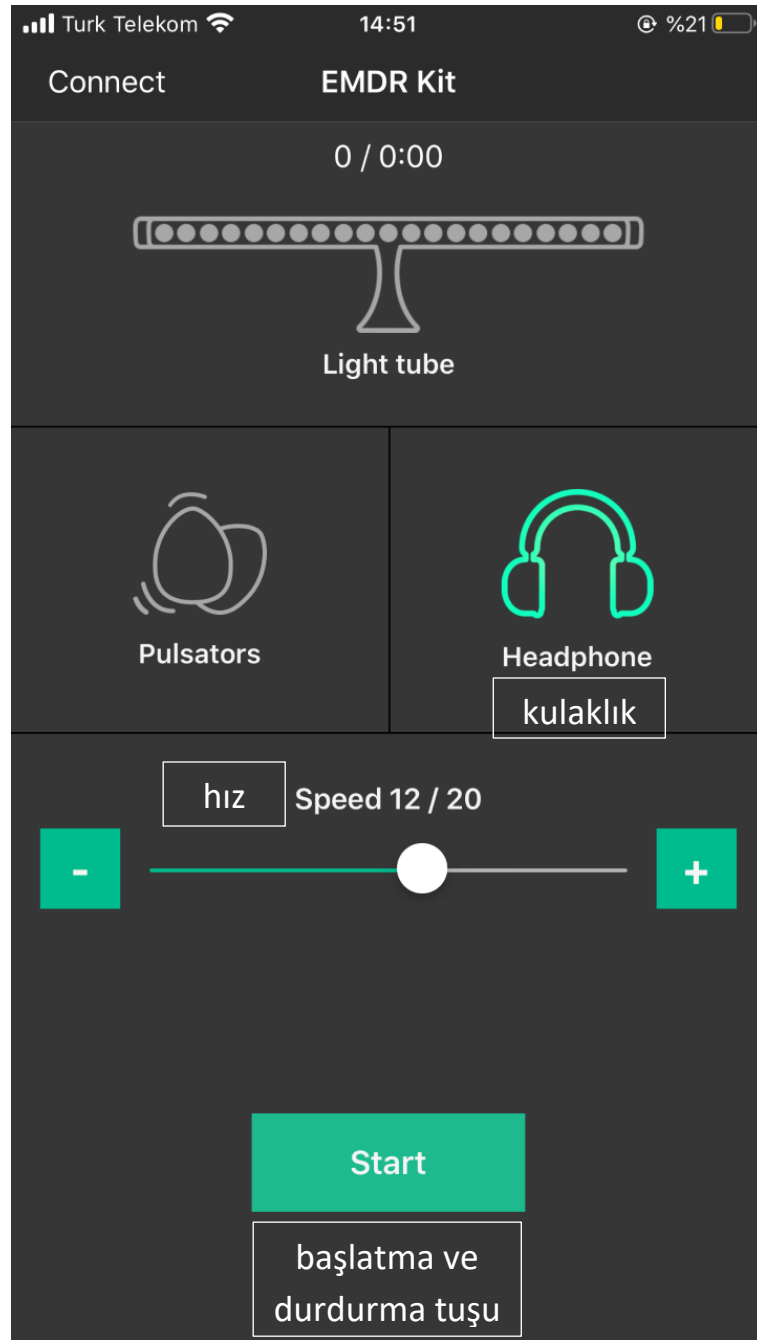
“EMDR Kit” uygulaması EMDR eğitimi almış uzmanlar tarafından kullanılması için üretilmiştir. Bu uygulamayı güvenliğinizi için seans dışında KENDİ KENDİNİZE KESİNLİKLE KULLANMAYINIZ.

Aşağıda bu uygulamanın nasıl indirileceği ve ayarlamalar anlatılmaktadır. Terapistiniz ile online görüşmeye başlamadan önce aşağıdaki adımları gerçekleştirmeniz önerilmektedir. Bir güçlük yaşarsanız bunu seans esnasında terapistinize bildirebilirsiniz, size yardımcı olacaktır.

- App Store ya da Google Play'in arama kısmına gelip “emdr kit” yazın ve aşağıdaki görselde görünen uygulamayı cep telefonunuza indirin.

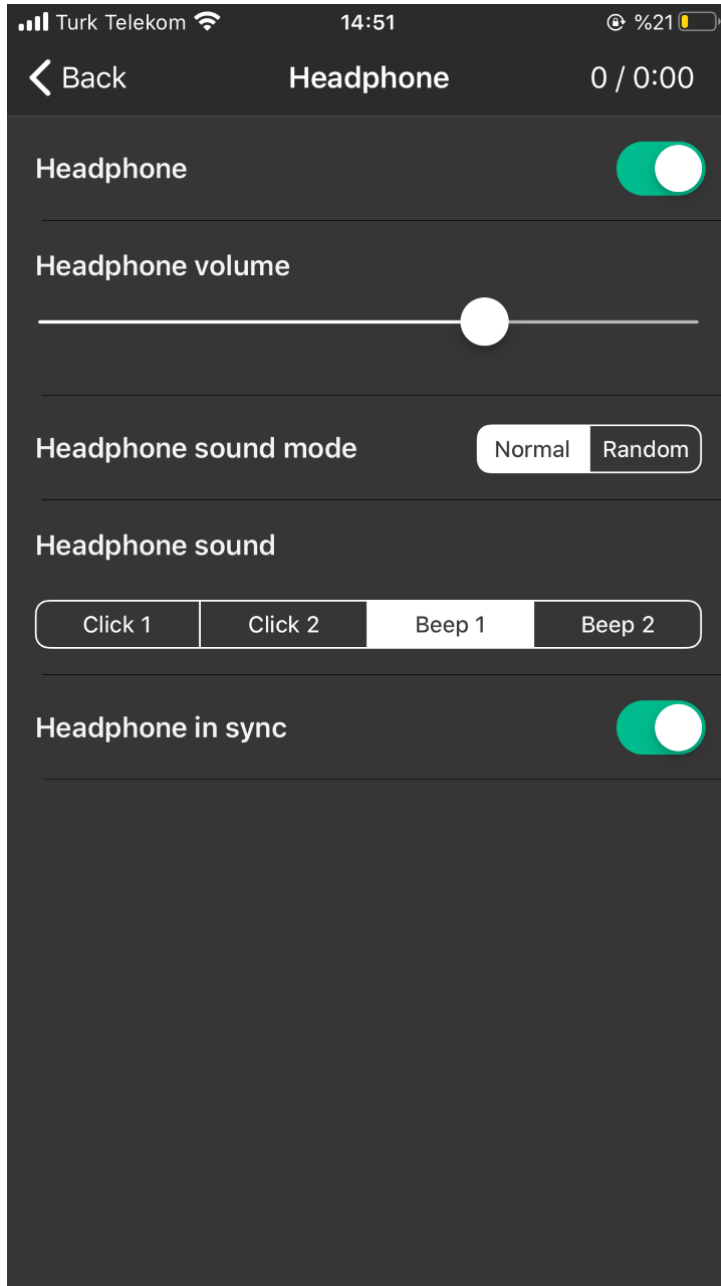


- İndirdiğiniz uygulamayı açtığınızda aşağıdaki gibi görülmektedir.



- Uygulamada ses kaynağı kullanılacağından yanınızda bir kulaklık bulundurunuz. "Speed" kısmında sesin hızı kontrol edilir bu hızın ne olacağı size terapistiniz tarafından bildirilecektir.
- "Start" tuşu uygulamanın kullanımını başlatır ve yine aynı tuş durdurma için kullanılır.
- Kulaklıktan gelecek olan ses ayarı için "Headphone" görseline tıklayın.

- “Headphone” görseline tıkladığınızda karşınıza aşağıdaki gibi bir sayfa açılacak. Buradan ayarlarınızı düzenleyebilirsiniz.
- Sesin gelebilmesi için bu bölümün açık olduğundan emin olun.



- Ses yüksekliğini “Headphone volume” bölümünden ayarlayabilirsiniz.
- Yanda gördüğünüz “normal” ve “random” seçeneklerinden “normal” seçili olsun.
- “Headphone sound” kısmına geldiğinizde 4 farklı ses çeşidi bulunmaktadır. Arzu ettiğiniz sesi seçebilirsiniz.
- Ayarlarınızı tamamladıktan sonra sol üstteki “back” tuşuna basıp ana sayfaya dönebilirsiniz.

Uygulamanın kullanım şekli ve yöntemi terapistinizin bilgisi dâhilindedir. Bu uygulama EMDR Terapistlerin danışanlarına uzaktan EMDR uygulayabilmesi için kullanılmaktadır. Seans dışı danışanların kendilerine EMDR uygulaması için değildir. Güvenliğiniz ve sağlığınız için bu uyarıyı dikkate alınız.